



*Есть надо. Есть мало. Есть не так часто. Есть растительное.*

ПОПРОБУЙ РАДУГУ ВКУСА

# ПОВАРЕННАЯ КНИГА ЦЕЛЕБНОЙ СИСТЕМЫ БЕССЛИЗИСТОГО ПИТАНИЯ

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРОЦЕССОМ ИСЦЕЛЕНИЯ.  
НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!  
НАЧАЛО ПУТИ ИСЦЕЛЕНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ НЕМНОГО СЛОЖНЫМ,  
НО НАГРАДА ЗА ВАШУ ГОТОВНОСТЬ К ЖИЗНИ БУДЕТ СТОИТЬ  
ВАШЕЙ РАБОТЫ, САМООТВЕРЖЕННОСТИ И ВЕРЫ.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО БОГАТСТВО!

ВЛАДИМИР ДАВИДОВ

*Есть надо. Есть мало. Есть не так часто. Есть растительное.*

16+

**Владимир Давыдов**  
**Поваренная книга целебной**  
**системы бесслизистого питания**  
Серия «Арнольд Эрет –  
99% болезней человека от  
неправильного питания», книга 4

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66701522](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66701522)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-93574-7*

### **Аннотация**

Бесслизистое питание на растительной основе поможет вам определить продукты, вызывающие образование слизи, являющейся основным источником всех заболеваний человека (37000), и научит, как избавляться от этих продуктов, заменяя их бесслизистыми. Нет ничего важнее вашего здоровья! Этого никогда не произойдет, пока в вас есть старые яды из ваших любимых слизеобразующих продуктов. Необходимо избавиться от самых вредных слизеобразующих продуктов с помощью предлагаемых рецептов блюд. Это делает здоровое питание намного проще и веселее!

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Общие принципы целебной системы бесслизистого питания	18
Что такое слизь, мокрота и гной?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# **Владимир Давыдов**

## **Поваренная книга**

### **целебной системы**

#### **бесслизистого питания**

*Есть надо. Есть немного. Есть не часто. Есть только растительное*

*Наслаждайтесь процессом исцеления.*

*Нет ничего важнее вашего здоровья!*

*Начало пути исцеления может быть немного сложным, но награда за вашу готовность к жизни будет стоить вашей работы, самоотверженности и веры.*

**Здоровье это богатство!**



*Ours for "Chretism"*  
*Prof Arnold Chret.*

# Предисловие

*Человек – это то, что из него делают продукты.  
Ешьте, чтобы получать удовольствие, а не  
просто набивать желудок.*

*Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто  
ты.*

*профессор Л. Х. Андерсон*

За последние годы многое изменилось, поскольку многочисленные всеядные, сыроеды, фрукторианцы и просто голодные люди используют сайты социальных сетей, чтобы документировать, анализировать и делиться своими пищевыми историями с другими любителями интернета. Дело в том, что в общественном сознании произошел серьезный сдвиг, поскольку все больше людей начинают искать правду о более высоком уровне здоровья. Современные сторонники образа жизни, основанного на растениях, помогли повысить уровень осведомленности общественности до такой степени, что информацию, которой мы располагаем, будет легче понять, принять, уважать и применять на практике.

Хотя мы лишь прикоснулись к потенциальным возможностям человечества по восстановлению превосходного здоровья, наш опыт и информация о том, как вести образ жизни без слизи, жизненно важны для всех, кто стремится к истинному здоровью. Профессор Арнольд Эрет является осново-

положником современного растительного, веганского, сыроедческого пищевых направлений и естественного исцеления без слизи. Тем не менее, слишком немногие люди знают о его работах или сообществах людей, которые в настоящее время живут и питаются без слизи. Именно сейчас как никогда наш мир нуждается в воздействии *Целебной системы бесслизистого питания* на человека!

Что-то щелкнуло в мозгу. Люди – как едоки только фруктов! Возможно ли это? Это имело бы большой смысл. Если какое-либо существо на планете может существовать только на фруктах, то почему это невозможно для людей?

После перевода и прочтения книг профессора Арнольда Эрета «*Целебная система бесслизистого питания*» и «*Разумное голодание для физического, умственного и духовного омоложения*» вся моя концепция жизни резко изменилась. Информация казалась такой простой, но она опровергала все мои предположения, знания и предыдущий опыт – о болезни и о том, как функционирует тело человека. В течение нескольких месяцев я только сидел, думал и позволял себе задавать вопросы:

1. Может ли эта информация привести к источнику молодости полковника Брэдфорда и его тибетской экспедиции?
2. Болезнь и недомогание – вызываются сами собой?
3. Является ли основной причиной старения и смерти человека – накопившиеся слизь и гной?
4. Являются ли легкие действительно насосом, а сердце –



только клапаном, как учил профессор Эрет?

5. Если человек должен есть фрукты, почему мы начали есть мертвых животных и приготовленную/ферментированную пищу?

6. Действительно ли нет никакой необходимости в употреблении богатой белком пищи и это даже вредно для организма человека?

7. Что подразумевается под телом, являющимся «воздушно-топливным двигателем» и почему профессор Арнольд Эрет проинструктировал меня прочесть и перечитать эту главу примерно пять раз?

8. Что имеется в виду:

Жизнеспособность = Сила (Энергия) – Отходы (Препятствие)?

Я начал думать об общих страданиях человечества. Виновата ли еда в бедах людей? За этим последовало видение будущего. Будущее, когда все люди получают возможность стремиться к лучшему здоровью, ведя образ жизни, созвучный законам Природы. Эпоха, когда о понятиях боли, страданиях и смерти вспоминают только в древних сказках и легендах. Именно в этот момент меня переполнила неумолимая решимость сделать все, что в моих силах, чтобы трансформировать себя с помощью этой глубокой информации, которую я имел честь получить. Я понял, что моя возможность была редким и ценным подарком, который получили очень немногие. У меня была информация, которая могла

изменить жизнь многих людей! Затем я вытер слезу с правого глаза и поклялся посвятить свою жизнь достижению превосходного здоровья с помощью *Целебной системы бесслизистого питания*.

Есть или не есть? Это действительно вопрос. Более того, почему мы едим? Мы едим, чтобы жить, или живем, чтобы есть? Есть ли ответ на этот великий пищевой парадокс, что мы должны потреблять питательную пищу, чтобы жить, но эти продукты могут быть первопричиной наших болезней и смерти? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны снова спросить себя: А что действительно нужно нашему телу? Мы знаем, что людям для своей жизни не нужны ни мертвое мясо других животных, ни замороженное или ферментированное молоко животных. Но несмотря ни на что люди во всем мире безнаказанно употребляют их.

Мы также знаем, что из риса можно приготовить липкий клей, но для многих – это основной продукт питания. Мы слышим о людях, которые могут ненадолго воздерживаться от приема еды, но как это возможно? Если для выживания организму человека не нужны трупы животных или молочно-клейкие вещества, тогда что нам нужно? Учитывая вышесказанное, кажется, что самое важное вещество, которое мы потребляем – это воздух. Люди могут обойтись некоторое время без мяса, зерна, крахмала и углеводов и даже воды, но они не могут жить без воздуха даже в течение нескольких минут. Таким образом, в наших реалиях воздух имеет

первостепенное значение, но многие думают об этом меньше всего.

В рамках *Целебной системы бесслизистого питания* я познакомился с теорией слизи профессора Арнольда Эрета, которая утверждает, что продукты, образующие слизь и гной (то есть продукты мертвого животного, молочные продукты, сахара, соль, злаки и крахмал), являются основной причиной болезней человека. Это продукты не имеют питательной ценности и со временем их потребление приводит к появлению препятствий (закупорок, запоров) в разных органах и тканях организма, прежде всего в системе кровообращения и желудочно-кишечном тракте. По мере того, как мы становимся все более и более обремененными этими препятствиями, вызываемыми постоянным перееданием и накоплением непереваренных отходов, наше тело реагирует только двумя путями.

Либо:

1. Попытками удалить слизь, например, так называемая простуда.
2. Подавлением немедленного устранения отходов из организма, из которого, в конечном итоге, возникают хронические заболевания и скрытые заболевания.

Идея о слизи имела смысл, но казалась слишком простой. Меня приучили считать, что если я не увижу кучу сложной медицинской терминологии, то это не может быть хорошей физиологической наукой. Если гной и слизь могут объяснить

причину болезни человека, то почему существует так много названий (37 000) для разных болезней и недугов человека? Я знал, что мне нужно будет проверить «теорию слизи» профессора Эрета на своем собственном теле, если я хочу узнать, правда ли она.

## ***Что такое Целебная система бесслизистого питания?***

Физиологическое освобождение организма от болезней начинается и заканчивается *Целебной системой бесслизистого питания* профессора Арнольда Эрета. Она содержит самое глубокое открытие девятнадцатого и двадцатого веков: человеческое тело – это «воздушно-топливный двигатель»! Это объясняет, почему у каждого больного человека организм полностью забит слизью и что эта слизь происходит из непереваренных, невыведенных, неестественных пищевых веществ, которые накапливаются с детства. Это оказалось наиболее успешным «компенсационным действием» и так называемым «лекарством» от всех болезней и недугов, известных людям. Благодаря его систематическому применению, сотни тысяч пациентов, признанных «медицинскими властями» неизлечимыми, могут вновь обрести здоровье.

Бесслизистое питание состоит из всех видов сырых и вареных фруктов, овощей без крахмала, а также вареных или сырых, в основном зеленолистных овощей. *Целебная система*

*бесслизистого питания* представляет собой комбинацию индивидуально рекомендованного длительного и краткосрочного голодания, меню, которое постепенно меняется на сырые продукты, не образующие слизи и регулярного орошения толстой кишки. В книге профессор Эрет замечает, что человеческое тело – это воздушно-топливный двигатель, который поддерживается исключительно за счет дыхания и что накопление не удаленных отходов (то есть гноя, слизи и белой мертвой крови) – это то, что приводит хронически больное тело человека к его болезненной смерти. Профессор Эрет предложил формулу:

$$\text{Жизнеспособность} = \text{Сила (Энергия)} - \text{Отходы (Препятствие)},$$

как красноречивое решение самого вредного пищевого и физиологического парадокса в истории: убеждения, что наше тело должно потреблять питательные вещества, которые, в конечном итоге будут способствовать его смерти. Профессор Эрет критикует многие из общепринятых теорий метаболизма, белка и питания и предлагает новые физиологические объяснения, полученные в результате экспериментов с его теорией слизи. Открытия профессора Эрета предполагают, что нашему телу, чтобы жить, не нужно потреблять вызывающие болезнь вещества и что продукты, образующие гной и слизь, являются главными источниками болезней человека. Таким образом, наиболее фундаментальным правом человека является то, что нам не нужно употреблять

вредную, слизеобразующую пищу. Другими словами, нам не нужно потреблять то, что не нужно и вредно для жизни человека.

Мои взгляды и опыт работы с человеческим телом могут бросить вызов всему, чему меня учили в медицинском институте. Прежде чем мы начнем, вам необходимо освободить свой разум от множества ошибочных медицинских и натуропатических представлений. Не верьте мне на слово. Я призываю вас задавать вопросы и самостоятельно исследовать эту тему. Единственный способ действительно «узнать» что-то – это прожить и испытать это на себе, что я делаю на протяжении последних 10 лет и надеюсь буду исследовать еще многие годы.

Подобно нарушению закона всемирного тяготения, если вы нарушите этот физиологический закон Природы, вы, несомненно, рано или поздно пострадаете. Неважно, не согласны ли вы с законом, верите ли вы в закон, сознательно ли игнорируете закон или просто не знаете, что это такое. Природой вам не будет вынесен оправдательный приговор по техническим причинам незнания или невнимания. Ваш долг и привилегия – самому исследовать и знать законы Природы для своей долгой, здоровой и счастливой жизни.

У вас есть право отказаться от потребления вредных пищевых продуктов. Если вы откажетесь от этого права, оно будет применено против вас в соответствии с физиологическими законами Природы.

## *Что подразумевается под $Ж = С - О$ ?*

Если бы вы засыпали песок в топливную камеру вашего автомобиля, как далеко, по вашему мнению, уехала бы ваша машина? Если двигатель вашего автомобиля покрыт грязью из-за того, что масло не меняли годами, насколько хорошо он должен работать? Скорее всего, двигатель сработал бы намного лучше, если бы вместо песка использовался бензин, а мусор (препятствие) был устранен с помощью хорошей замены масла. Если игнорировать основные законы, препятствие в двигателе становится слишком большим, двигатель не может работать и в конечном итоге останавливается.

Точно так же действует и двигатель вашего тела. Ваше тело – это воздушно-топливный двигатель, который никогда не был предназначен для приема пищи, тем более продуктов, образующих слизь. Со временем эти слизеобразующие продукты создают такие препятствия, что организм больше не может получать эффективное количество кислорода в кровоток. Затем этому препятствию дают какое-то название, например, сердечный приступ, инсульт, высокий уровень холестерина и так далее. Чтобы описать этот основной принцип, Арнольд Эрет создал формулу:

Жизнеспособность = Энергия (Сила) – Отходы  
(Препятствие) или  $Ж = С - О$ .

Как только Отходов (О) становится больше, чем Сила тела (С), которая происходит от дыхания, то тело умирает.

Я не думаю, что тело может или должно поглощать и переваривать мертвые элементы, содержащиеся в мертвой, искусственной пище, с целью получения энергии (аддитивный принцип). Тем не менее, организм использует пищу в первую очередь с целью удаления гноя, слизи и токсинов из кровотока (если это не слизеобразующая пища, она накапливается в тканевой системе организма и впоследствии становится болезнью). Я тоже рассматриваю тело как воздушно-топливный двигатель, который в первую очередь питается от воздуха, которым мы дышим.

Я хотел бы высказать огромную благодарность профессору Спира, самому большому последователю и пропагандисту бесслизистого питания профессора Арнольда Эрета за помощь в написании этой книги. Его 10 книг, разъясняющих малейшие детали учения профессора Эрета, стали основой моего понимания всего того, что связано с бесслизистым питанием, прежде всего а период переходного питания.

В 2002 году профессор Спира был бывшим школьным футболистом весом 127 килограммов, страдавшим от множества недугов, таких как ежедневные мигрени, аллергии, регулярные приступы бронхита, апноэ во сне, стойкая изжога и другие хронические болезни.

Во время обучения игре на джазовом тромбоне в музыкальной консерватории колледжа Цинциннати он познако-



мился с джазовым барабанщиком по имени Вилли Сمارт (он же Брат Эйр), который рассказал ему о *Целебной системе бесслизистого питания* Арнольда Эрета. В течение 6 месяцев после прочтения книги Спира похудел на 50 килограммов и преодолел все свои основные недуги. Он смог выбросить свой блок СПАП (кислородная маска, которая лечит апноэ во сне) и лекарства, которые он принимал с детства. С момента своего преобразования Спира помог и вдохновил многих людей использовать бесслизистое питание для излечения болезней посредством своих книг, музыки и индивидуальных консультаций.

Профессор Спира помимо того, что он профессиональный джазовый тромбонист, педагог, автор и доктор философии, кандидат этномузыковедения в государственном университете штата Огайо, он является экспертом по работам Арнольда Эрета и *Целебной системе бесслизистого питания*. В 2013 году Спира опубликовал свою первую книгу под названием «Спира говорит: диалоги и эссе о Целебной системе бесслизистого питания», а в 2014 году он выпустил первую аннотированную и исправленную версию знаменитой работы Эрета. Он также является веб-мастером своего сайта.

# Глава 1. Общие принципы целебной системы бесслизистого питания

*Еда, которую мы потребляем, определяет, насколько мы здоровы.*

*Целебная система бесслизистого питания* является важным методом лечения, которое улучшает и поддерживает здоровье тела. Она была впервые применена германским профессором Арнольдом Эретом в 1922 году. Он изучал вегетарианство, натуральные лекарства и принимал пищу на основе углеводов, содержащих лучший продукт. Свидетельства и выводы основаны на теории, согласно которой можно наслаждаться радостью жизни и прекрасным здоровьем, живя в полном согласии с Природой. Бесслизистое питание состоит из всех видов сырых и вареных фруктов, некрахмалистых фруктов и овощей, а также сырых овощей, в основном зеленолистных.

*Целебная система бесслизистого питания* оказалась наиболее успешным «компенсирующим действием» и так называемым «лекарством» от всех болезней, известных человечеству. Благодаря ее систематическому применению можно спасти тысячи пациентов, признанных неизлечимыми.

В связи с тем, что в этой книге я пишу о питании без сли-

зи, то пришло время понять, что на самом деле означает термин «слизь» и похожие: «мокрота» и «гной» и описать причины их появления, состав, симптомы, воздействие на организм и т. д.

# Что такое слизь, мокрота и гной?

*Слизь* – представляет собой густые, вязкие, скользкие выделения, состоящие из мертвых клеток, муцина, неорганических солей и воды. Слово «слизь» происходит от латинского «*mucisus*», означающего «слизь, плесень, сопли».

*Мокрота* – это форма слизи, вырабатываемой легкими и нижними дыхательными путями или это патологический секрет, отделяемый из легких и дыхательных путей (трахеи и бронхов). У здоровых людей мокрота никогда не выделяется. Но железы крупных бронхов и трахеи постоянно образуют трахеобронхиальный секрет в количестве примерно 100 граммов в сутки, который при выделении проглатывается и поступает в желудок. Он представляет собой слизь, в состав которой входят:

1. Такие клеточные элементы как: лимфоциты макрофаги, слущенные клетки эпителия бронхов
2. Бактерицидные белки
3. Иммуноглобулины
4. Гликопротеины

Данный секрет обладает бактерицидным эффектом. Он способствует выведению поступивших мелких частиц (например, пыли) и очищению бронхов. При заболеваниях трахеи, бронхов и легких усиливается образование слизи, которая выводится из организма в виде мокроты. Наличие мок-

роты всегда указывает на наличие раздражения и воспаления в дыхательных путях и легких.

В организме человека ежедневно вырабатывается около 1,5 л мокроты и слизи.

*Гной* – это густая непрозрачная жидкость белого, желтоватого или зеленоватого цвета, вырабатываемой инфицированной тканью, и состоящая из мертвых лейкоцитов, бактерий, жира, остатков тканей и сыворотки. Очень часто гной образуется из слизи и мокроты, путем присоединения бактериальной инфекции, на фоне ослабления иммунной защиты организма, вызванной, прежде всего, таким явлением как переедание.

Организм человека постоянно производит слизь, для того, чтобы:

1. Предотвратить обезвоживание внутренних тканей организма, то есть она действует как защитный и увлажняющий слой.
2. Защитить его от инфекций и бактерий за счет содержащихся ферментов и естественных антител.
3. Проводить фильтрацию большого количества различных раздражителей, таких как пыль, бактерии, аллергены, дым.
4. Улавливать и растворять внешние частицы, такие как мусор и токсины, чтобы защитить легкие, когда вы вдыхаете через нос или рот, а затем выводить из организма, например, в виде мокроты или гноя.

5. Удалять мертвые клетки из носоглотки и легких.

Особые точки накопления слизи – это язык, желудок и особенно весь пищеварительный тракт. У среднего человека в пищеварительном тракте содержится от 5 до 10 килограммов не выведенных фекалий. Эти отходы постоянно отравляют кровоток и всю систему организма.

В основном, появление и роль слизи и мокроты рассматривались только при заболеваниях дыхательной системы.

Однако, профессор Арнольд Эрет показал распространение слизи по всем органам и тканям организма. Именно он обозначил слизь как слизистое, липкое, вязкое вещество, остающееся в организме от продуктов, образующих слизь, после их приема внутрь и переваривания.

У каждого больного человека организм забит слизью, полученной из непереваренных, невыведенных, неестественных пищевых веществ, накопленных с детства. Любая болезнь, под каким названием она известна в медицине, представляет из себя запор (закупорка, препятствие), то есть – это засорение всей трубной системы человеческого тела слизью и гноем.

Кроме того, я хотел бы привести еще несколько понятий, которые мы будем использовать на протяжении этой книги.

*Теория слизи:* философская и теоретическая основа, созданная профессором Арнольдом Эретом, который определяет слизеобразующие продукты как неестественные и неудобоваримые для тела человека. Утверждается, что эти

продукты оставляют в теле отходы, которые являются основной причиной болезней человека и его преждевременного старения. Профессор Эрет утверждал, что, исключив из своего рациона продукты, образующие слизь, многие болезни людей можно вылечить и предотвратить.

*Продукты с умеренным образованием слизи (бедные слизью продукты)* – это термин, введенный профессором Арнольдом Эретом для пищи, которая применяется в течение переходного периода при частичном употреблении слизиобразующих продуктов.

*Слизеобразующие продукты*: этот термин относится к продуктам, которые создают или оставляют в человеческом теле не выведенную (не удаленную) слизь. К таким продуктам относятся мясо, молочные продукты, злаки, крахмалы и жиры.

*Бесслизистые продукты*: этот термин относится к продуктам, не содержащие и/или не образующие слизь. Такие продукты перевариваются, не оставляя после себя густого, вязкого, слизистого вещества, называемого слизью. Эти продукты включают все виды обезжиренных и некрахмалистых фруктов и овощей.

*Практикующий бесслизистое питание*: в сообществе людей, свободных от слизи, этот термин часто используется для обозначения человека, который практикует или пытается применять *Целебную систему бесслизистого питания* в качестве своего образа жизни.

*Сыроедческое питание* (или *сыро-веганское питание*): это практика употребления сырых, необработанных, растительных и часто органических продуктов, которые составляют значительную часть рациона. Многие люди ошибочно полагают, что теория Эрета по своей сути является сыроедческим питанием или фрукторианством. Хотя самые высокие уровни бесслизистого питания – это сырые продукты, без слизи, профессор Эрет выступал за использование приготовленных бесслизистых продуктов и некоторых умеренно слизеобразующих продуктов, если это необходимо во время переходного питания или периода переходного питания.

*Переходное питание* – это медленный переход от потребления продуктов, образующих слизь, к продуктам без слизи.

Продумайте эксперимент профессора Эрета с кипячением пищи в книге «Разумное голодание»:

*«Если картофель, зерновую муку, рис или соответствующие мясные материалы варить достаточно долго, мы получаем желеобразную слизь (слизь) или клей, используемый переплетчиками и плотниками. Эта слизь вскоре становится кислой, ферментируется и образует ложе для грибов, плесени и бактерий. В процессе пищеварения, который представляет собой не что иное, как кипячение – сгорание – слизь или клей выделяются таким же образом, поскольку кровь может использовать только бывший переваренный сахар, превращенный из крахмала. Выделяемое вещество, лишний продукт,*



*то есть этот клей или слизь, вначале полностью выводится из организма. Таким образом, легко понять, что в течение жизни кишечник и желудок постепенно склеиваются и покрываются слизью до такой степени, что этот клей и слизь питательного происхождения подвергаются ферментации, закупоривают кровеносные сосуды и, наконец, разлагают застоявшуюся кровь. Если инжир, финики или виноград увариваются достаточно густо, мы также получаем кашницу, которая, однако, не претерпевает брожение и никогда не выделяет слизь, но она называется сиропом. Фруктовый сахар, самое важное вещество для крови, тоже липкий, это правда, но он полностью расходуется организмом, как высшее топливо и оставляет для выведения только следы клетчатки, которая, не будучи липкой, быстро выводится из организма и не ферментируется. Вареный сахар из-за его устойчивости к брожению даже используется для консервирования продуктов».*

Вязкое вещество, которое определяется как слизь, которая возникает в организме естественным образом, не создается в результате поедания гноя или слизи. Профессор Эрет отмечает:

*«Прежде всего, я утверждаю, что при всех без исключения болезнях организм имеет тенденцию выделять слизь, а в более поздних стадиях – гной (разложившуюся кровь). Конечно, в каждом здоровом организме должна быть определенная слизь*

– лимфа, жир кишечника и т. д. слизистого характера. Каждый специалист признает это во всех случаях катарального поражения, от безобидной простуды в носу до воспаления легких и чахотки, а также при эпилепсии (приступах с появлением пены во рту – слизи). Если это выделение слизи не проявляется свободно и открыто, как в случаях заболеваний ушей, глаз, кожи или желудка, пороков сердца, ревматизма, подагры и других болезней, даже при всех степенях невменяемости – слизь является главным фактором болезни. Естественные секреторные органы, неспособные справиться с этим дольше, слизь попадает в кровь, вызывая жар, воспаление, боль и лихорадку в соответствующем месте, где сосудистая система, вероятно, сужена из-за переохлаждения, лихорадки (холода), жара, воспаления, боли и т. д.»

Однако теперь, когда вы устраняете слизь из организма, вы должны увидеть, как слизь и гной пытаются покинуть тело везде, где это возможно. Увеличенная корка глаз, неприятный запах ушной серы, увеличение количества омертвевших клеток кожи (на ногах) и т. д. Слизь, которую вы удаляете сейчас, вероятно, очень соленая. Эта соль высушивает носовую полость. При постназальном введении соленая слизь стекает по задней стенке горла, а не выходит через нос. Это, безусловно, один из самых неприятных способов ее устранения.

Бесслизистое питание состоит из всех видов сырых и вареных фруктов, овощей без крахмала и вареных или сырых овощей, в основном зеленолистных. Оно использовалось людьми из всех слоев общества, чтобы исцелить многочисленные физические и эмоциональные болезни. Одно только бесслизистое питание также может излечить любой случай болезни даже и без голодания, но в этом случае такое лечение потребует гораздо более длительного времени. Этот систематически применяемый способ питания, позволяет безопасно отказаться от продуктов, вызывающих болезни.

Безусловно, в организме должно находиться какое-то количество слизи. К примеру без лимфы жизнь человека была бы невозможна.

По словам профессора Эрета, организм – это природный воздушно-топливный двигатель. Когда человек съедает большее количество пищи чем требуется, то насыщение кислородом крови в разы уменьшается. Это приводит к уменьшению жизненной энергии и нарушению работы внутренних органов.

Меня часто просят составить практический список бесслизистых пищевых продуктов из наиболее часто встречающихся потребляемых продуктов. Эти «пищевые списки» сложны, особенно, когда они относятся к бесслизистым продуктам. Иногда люди хотят получить четкий список продуктов – «не есть» или «которые нужно есть». Такой подход про-

сто не работает с бесслизистым питанием в качестве целебной системы. Для «периода переходного питания» на бесслизистые продукты нет жестких и быстрых «правил», а скорее есть руководящие принципы и практики, которые доказали свою эффективность.

«Переходное питание» – это систематический подход, разработанный профессором Арнольдом Эретом для безопасного развития привычки питания от продуктов, образующих слизь, к бесслизистому питанию. Имейте в виду, что ниже приводится личный список, составленный на основе собственных опытов и мнения, которым я делюсь с вами только в справочных целях. В конечном итоге, вы будете сами анализировать, выбирать и применять. Вам нужно найти переходные продукты питания, которые лучше всего подходят для вас, исходя из того, что вы ели в прошлом, используя свои пищевые привычки, физиологический тип, уровень зависимости от слизи /гноя, свои скрытые/хронические заболевания и т. д. Тот факт, что тот или иной продукт указан в списке, не означает, что вы должны его есть или не есть. А если вы давно являетесь продвинутым веганом или сыроедом, возможно, нет необходимости возвращаться к обработанным пищевым продуктам, то есть умеренно слизееобразующим продуктам.

Практикующий бесслизистое питание знает, что салаты всегда должны сопровождать запеченные или приготовленные на пару овощи или слизистую (слегка слизееобразую-

щую) пищу. Чтобы лучше понять, как и почему мы едим продукты, содержащие слизь, прочтите книгу «*Целебная система бесслизистого питания*» профессора Арнольда Эрета,

Ниже я сначала приведу перечень наиболее часто используемых продуктов без слизи. Это список «практичных» продуктов, который включает в себя как продукты, не содержащие слизи, так и продукты, образующие слизь, которые могут систематически использоваться в переходных целях.

### **Категории продуктов**

Я обнаружил несколько вариантов классификации продуктов, которые следует использовать для разделения продуктов в здоровом питании.

*Содержащие/образующие/связывающие:*

1. Слизь (мокроту, гной)
2. Кислоту

*Степень содержания/образования слизи:*

1. Сильные слизиобразующие продукты
2. Слизеобразующие продукты средней силы
3. Умеренные или слабые слизиобразующие продукты

*Образование/связывание кислоты:*

1. Образующие кислоту.
2. Связывающие кислоту.

Лимон, ананас и чеснок являются щелочно-образующими, в то время как сахар, шоколад, молоко и соль – кислото-образующими.

Пищевые продукты имеют тенденцию вызывать образование слизи в организме, потому что слизь используется в качестве естественного защитного средства против кислот и других средств, перемещающихся через органы пищеварения. Щелочные продукты не образуют слизи. Некоторые продукты питания помогают очистить тело от слизи.

### ***Сильные слизеобразующие продукты – это продукты мертвого животного происхождения***

1. Молочные продукты: избавьтесь от всех молочных продуктов, в том числе сливочного масла, сливочного масла, творога, молока, йогурта и т. д. Все они почти всегда могут быть заменены. В качестве замены сливочного масла или маргарина (затвердевшего овощного масла) можно использовать растительные масла.

2. Зерновые, хлебобулочные и кондитерские изделия, крахмал и жиры, мука и все продукты из муки.

3. Мясо: полностью исключите из рациона все виды красного мяса.

4. Яйца: не следует есть ни в какой форме.

5. Сахар и все сахарные продукты следует исключить. Вы можете использовать мед, патоку сорго или мелассу, но не

рафинированный сахар любого типа.

6. Незрелые фрукты, такие как зеленые бананы.

Мясо, птица и молочные продукты являются наиболее опасными слизеобразователями и их следует избегать с самого начала жизни. Такие продукты создают бесполезную внутреннюю среду, которая вредит здоровью.

Ниже представлен список из наиболее важных продуктов, не содержащих (не образующих) слизи. Этот список отличается от большинства подобных, в которых основное внимание уделяется «пищевой ценности». Я не считаю этот показатель важным. Основное внимание в любом продукте питания должно уделяться двум параметрам:

1. Насколько хорошо продукт питания «устраняется». Другими словами, насколько хорошо продукт переваривается и эффективно проходит через желудочно-кишечный тракт.

2. Разлагается ли продукт на слизистую и вязкую субстанцию, которую мы называем слизью или он не содержит и не образует слизи при своей переваривании?

***Кислотосвязывающие, бесслизистые  
спелые свежие фрукты и ягоды (чем  
спелее вы едите фрукты, тем лучше)***

1. Яблоки – это одни из самых универсальных и надежных фруктов. Ешьте их сырыми, сделайте из них соус, запекайте

и выдавливайте сок!

2. Виноград – это «слабокислый» фрукт является одним из самых важных фруктов, которые мы можем использовать при бесслизистом питании. Существует множество сортов винограда, и они отлично растворяют слизь и токсины в организме. Многие опытные практикующие бесслизистое питание использовали голодание с виноградным соком и/или короткие периоды употребления только винограда для ускорения своего исцеления.

3. Бананы (спелые) – это крахмалистый продукт.

4. Лимоны/лайм – это возможно, самый важный фрукт без слизи, который можно использовать в *Целебной системе бесслизистого питания*. Хотя – это «кислый» фрукт, в организме он становится щелочным. Его сок очень мощный и помогает удалить отходы по всему желудочно-кишечному тракту. Я также люблю сок лимона или лайма в теплой воде для увлажнения (помогает выводить слизь) и поддержки иммунной функции.

5. Черная вишня

6. Мандарины

7. Нектарины

8. Апельсины – это одно из самых мощных средств выводящих (удаляющих) шлаки из организма. Они хорошо разжижают отходы и способствуют регулярному опорожнению кишечника. В сезон апельсины покупают и выжимают из них восхитительно свежий апельсиновый сок. Апельсины долж-



ны созреть на дереве или, по крайней мере, следует убедиться, что плоды сладкие. В противном случае они могут быть слишком кислыми.

9. Манго

10. Персики

11. Ананас – это фрукт, который помогает избавиться от слизи. Ананасовый сок содержит смесь ферментов, называемых бромелайном. Он обладает сильными противовоспалительными свойствами, которые могут помочь при респираторных заболеваниях, связанных с астмой и аллергией. Ананасовый сок также обладает муколитическими свойствами, которые помогают выводить и расщеплять слизь.

12. Груши

13. Сливы

14. Королек

11. Мускусная дыня

12. Вишня

13. Грейпфрут – прекрасен для разрушения чрезмерного количества слизи.

14. Гранадила

15. Танжело

16. Чернослив

17. Изюм

18. Малина

19. Клубника

20. Ежевика – это невероятная ягода без слизи! Она очень

хорошо сбалансирована и не слишком агрессивна в растворении отходов. Тем не менее, если эти ягоды есть в одиночестве, они могут стать очень сытным блюдом. Кроме того, ежевика отлично способствует хорошему выведению каловых масс из кишечника.

#### 21. Черешня

22. Арбуз/дыня – в Природе есть немного продуктов, которые лучше, чем по-настоящему сладкий арбуз. Кроме того, в сезон прекрасны всевозможные дыни.

Щелочные фрукты могут быть использованы для очищения желудочно-кишечного тракта и удаления избытка токсинов и солей из организма.

### *Сухие или запечённые фрукты*

#### 1. Яблоки

#### 2. Абрикосы

#### 3. Бананы (любимый фрукт для запекания)

#### 4. Вишня

#### 5. Финики, (сушеные)

6. Слива/чернослив/инжир (сушеный) – сухофрукты играют важную роль во время переходного периода питания. В этом списке чернослив и инжир связаны, особенно из-за их способности стимулировать работу кишечника. Если вы обнаружите, что сами по себе комбинированные салаты вначале недостаточно продвигают содержимое вашего кишечника

ник, добавление чернослива и инжира в ваш рацион может очень помочь запустить этот процесс. Чтобы по-настоящему стимулировать перистальтику толстого кишечника – сначала съешьте несколько плодов чернослива и инжира, а затем несколько сочных фруктов/ягод, таких как яблоки или ежевика.

7. Виноград/изюм

8. Манго

9. Ананас

10. Клубника

### *100 % фруктовые желе, сиропы, мед, сахара*

1. Кокосовая вода

2. Фруктовые желе (без добавления сахара)

3. Мед и яблочный уксус – поместите одну столовую ложку меда и одну столовую ложку уксуса в теплую воду, чтобы мед стал жидким. Пейте это количество три раза в день, чтобы в конце дня выпить три столовые ложки. Это должен быть яблочный, а не дистиллированный уксус или другие виды уксуса, так как они вредны для организма. Яблочный уксус лечебный и очень полезный.

4. Патока: принимайте по одной столовой ложке трижды в день сорго или мелассы.

## *Зеленые листовые овощи (бесслизистые)*

### *1. Капуста*

– *белокочанная* – в первые дни своего перехода часто используется тушеная капуста. Также можно использовать приготовленную на пару зеленую капусту. Сырая рубленая капуста тоже хороша в салатах.

– *листовая (коллард)* – слегка приготовленная на пару зелень – это один из основных продуктов питания

– *цветная*

– *брюссельская*

– *брокколи*

### *2. Салат*

Мне не потребовалось много времени, чтобы понять силу и хороший вкус представителей всей группы листовых (зеленых и красных) салатов. Основа большинства бесслизистых сырых салатов состоит из шпината и зеленого или красного листового салата.

*Римский (Романо)* – это однолетний кочанный салат, является подвидом латука, имеющий сочные и хрустящие листья, собранные в вытянутый рыхлый кочан. Цвет листьев ярко-зелёный по краям, к середине светлеет, практически до белого. Хрустящий сочный салат с яркой зеленой окраской. Он обладает тонким ароматом и сладковато-терпким (ореховым) вкусом. В нем содержится большое количество аскор-

биновой и фолиевой кислоты. Выигрывает в комбинации с другими видами салатов.

*Руккола* – это и салат и родственник одуванчиков. Можно встретить и другие ее названия: аругула или рокет. Его серовато-зеленые листочки имеют необычную форму и тоненькие стебельки. В нем содержится много витамина С и йода. Помогает активизировать иммунную систему и улучшает пищеварение. Его ценят за бодрящий эффект. Обладает остропряным ароматом и орехово-горчичным вкусом. Прекрасно сочетается с пармезаном, морепродуктами, рыбой, мясом, помидорами черри. Идеально дополняет зеленые салаты. Рукколу часто используют для заправки супов, творога, крошки и закусок. Так как стебель более горький, его не добавляют в блюдо, только листочки. Руккола природный афродизиак. По этой причине ее любят мужчины, а женщинам руккола помогает сохранять стройность.

*Батавия* – это листовой салат имеет крупную, полураскидистую розетку с зелеными листьями, волнистыми по краю. Иногда встречаются виды с красно-бурой окраской. Он хрустящий и на вкус сладковатый. Самый популярный вид салата у хозяек в мире. Его используют в качестве украшения для разных мясных, овощных и рыбных блюд. В листьях батавии содержатся витамины В, С, РР, фосфор, магний, бета-каротин. Это прекрасный помощник при лечении анемии

*Шпинат* – это салатная зелень, сочные листья которой обладают приятным сладковатым, нежным вкусом. Шпинат ча-

сто используется в салатах. Это настоящий клад витаминов, белков и железа. Особую популярность он приобрел во Франции. Тут его очень любят и называют метлой для желудка. В шпинате присутствуют такие витамины, как А и С, которые обладают повышенной стойкостью к воздействиям температуры. Поэтому при тепловой обработке они сохраняются. Польза шпината очевидна. Его можно употреблять в пищу маленьким детям и беременным женщинам, так как он прекрасно усваивается организмом. Диетологи рекомендуют шпинат при анемии, гастрите, сахарном диабете, истощении и заболеваниях нервной системы. В кулинарии шпинат используют в салатах, закусках, соусах и как начинка для пирогов. Готовят из него легкий суп. Рыба, мясо и прочая белковая пища с ним легко усваиваются. Фактически – это мягкий листовой зеленый овощ, который *не* разлагается в организме на слизь или слизь. Он универсален, его можно есть сырым, слегка приготовленным на пару или сока с другими овощами. Шпинат уже много лет является краеугольным камнем моих сырых салатов.

*Корн* – это полевой салат, который отличается от прочих своим внешним видом. У него мелкие темно-зеленые листочки, которые напоминают растущие розочки. Обладает нежным ароматом и пряным ореховым вкусом. Особенно раскрываются его свойства с поджаренным беконом, орехами, луком и цитрусовыми.

Заправлять его лучше оливковым маслом. Это прекрас-

ное тонизирующее средство, а также природный афродизиак.

Полевой салат прекрасно сочетается с любыми видами салата, а особенно с цикорным. Его лучше употреблять в свежем виде, с яблоками, свеклой и грецкими орехами. Измельченные листья могут быть прекрасным дополнением в фарше из птицы. В народной медицине его рекомендуют в качестве седативного средства и при гиповитаминозах. В его листьях содержится много рутина, аскорбиновой кислоты, каротина, а также витамины В и Е.

*Айсберг* – это салат, который похож на белокочанную капусту и также хрустит. Не боится холода и может долго храниться в холодильнике. По вкусу слегка горьковатый. Легко сочетается с разными продуктами. Его можно нарезать соломкой, кубиками или половинками листьев. С айсбергом прекрасно гармонирует буженина, птица, копченое мясо, вареные яйца. Отлично салат подходит к рыбе и морепродуктам. Можно подавать его со сметанным соусом. Листья салата нередко используют вместо мини-салатниц к праздничному столу. Айсберг является низкокалорийным продуктом. Он богат клетчаткой, минералами и витаминами. Регулярное употребление в пищу улучшает обмен веществ. У кого появились лишние килограммы, есть вероятность от них избавиться при помощи айсберга.

*Баттерхед* – этот вид салата считается одним из самых доступных и недорогих. У него деликатный мягкий вкус.

Внешние листья напоминают белокочанную капусту, с хрустящей сердцевиной. Они могут слегка горчить. Его хорошо добавлять в сэндвичи, бутерброды. Можно соединять с другими салатами. Это прекрасное украшение блюд. Полюбили баттерхед за богатое содержание микроэлементов и витаминов. Его рекомендуют употреблять ранней весной, в период эпидемий гриппа. Кроме того, что он способствует улучшению работы сердца и пищеварения, он оказывает на организм омолаживающий эффект. Чтобы в полной мере сохранить все биологические вещества салата, его лучше измельчать (рвать) руками.

*Витлуф* – это сочный и хрустящий салат из вида цикорных. Чем темнее окраска листьев, тем больше они горчат. Хорошо его употреблять в сыром виде. Но можно также витлуф тушить, запекать, отваривать и жарить. Он прекрасно сочетается с разными овощами, цитрусовыми. Заправлять можно майонезом, сметаной или растительным (оливковым) маслом. От горечи можно избавиться, если вымочить его в холодной воде, в течение 2–3 часов. Если хотите быстрее, тогда опустите салат на одну минуту в кипяток. В его составе есть аскорбиновая кислота, каротин, тиамин, много витаминов, фосфора, кальция, железа, интибин (который дает горечь). В народной медицине его рекомендуют употреблять при заболеваниях почек, печени, поджелудочной железы. И, самое главное, он положительно действует на нервную систему. Так что, если хотите быть спокойными, включайте в ра-



цион витлуф.

*Листовая свекла (мангольд)* – этот салат еще могут называть римской капустой, но это подвид обыкновенной свеклы. Только в данном случае в пищу употребляют листья и стебли растения, а не корнеплод. В свежем виде его добавляют в салаты, в диетические витаминные блюда, в холодные закуски. Также он хорош в борщах, свекольниках, супах, запеканках. Подходят листья в качестве гарнира. Очень вкусные получаются из него голубцы. Мангольд рекомендуют употреблять при ожирении, анемии, почечнокаменной болезни и диабете. Желательно использовать молодые листочки, не загрубевшие. Они нежные и полезные. Кроме этого мангольд может служить в качестве украшения любой холодной закуски.

*Кудрявые салаты фризе, эндивий и эксариаль* – это салаты, которые обладают горьким вкусом, так как в них тоже есть вещество интибин. Они хорошо сочетаются с чесноком, луком и тимьяном. Их можно тушить и употреблять в сыром виде. Подают кудрявые листья с рыбой, сыром, креветками и цитрусовыми.

3. *Листовые травы (петрушка, укроп, базилик, тимьян)*

4. *Лист одуванчика*

***Сырые овощи/корень, ствол,  
целый овощ (полностью или  
частично без крахмала и без слизи)***

***1. Сельдерей***

***2. Огурцы*** – являются одним из лучших очищающих овощей. Кроме того, они богаты витамином С, водой и калием. Витамин С улучшает состояние иммунитета. Щелочная природа огурца способствует снижению воспалительного процесса в пищеварительном тракте и улучшению питания слизистой оболочки толстого кишечника, что, в свою очередь, еще больше улучшая иммунную систему.

***3. Зеленый лук*** – это острый овощ с высоким содержанием флавоноида кверцетина, который помогает улучшить дыхательную функцию, действуя как естественный антигистаминный препарат, противодействующий аллергическим реакциям и уменьшающий воспаление. Лук считается одним из основных овощей, поскольку его можно добавлять во все виды готовой пищи, например, тушеное мясо и жаркое, или нарезать для добавления в салаты. Хотя ваши глаза могут слезиться, если вы прорежете его, он определенно обладает многими полезными для здоровья свойствами.

***4. Лук-порей***

***5. Перец (зеленый, красный, желтый или оранжевый)***

***6. Красная свекла***

7. Келп (морские овощи) – если есть какие-либо признаки проблемы со щитовидной железой, вы должны использовать от пяти до десяти капсул ламинарии в день. В противном случае две или более капсул будут поддерживать тело в хорошем состоянии в качестве профилактического питания. Он может заменить соль и помочь построить новую щитовидную железу. Порошок ламинарии можно использовать в салатах и в других целях.

8. Ростки люцерны

9. Помидоры

10. Цуккини

***Запечённые или приготовленные на пару овощи/корень, ствол, целый овощ (полностью или частично без крахмала и без слизи)***

1. Желудевый кабачок (запеченный) – можно употреблять в сыром виде, также они отлично подходят в качестве слегка приготовленного продукта без слизи во время «периода переходного питания». При правильном приготовлении они могут быть вкусными и сытными. Лучшее всего то, что они при переваривании не образуют в организме слизь. Только не забудьте при подаче всегда комбинировать кабачки с красивым сырым комбинированным салатом.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.